

REPORTAJE: Vida & Artes

Comer a la carta por prescripción médica

La nutrición ofrece cada vez más herramientas para tener buena salud, pero es pronto para medir su efecto - Mientras la ciencia avanza, la mejor es la dieta de siempre: poco, bueno y variado

ISABEL LANDA 31/08/2010

La consigna está clara: dieta sana y equilibrada para gozar de una buena salud. Pero, además, la nutrición ofrece cada vez más herramientas (genética, alimentos funcionales, análisis) para lograrlo mientras se abona el terreno para el debate porque no todo vale a la hora de sentarse a comer. Lo

La consigna está clara: dieta sana y equilibrada para gozar de una buena salud. Pero, además, la nutrición ofrece cada vez más herramientas (genética, alimentos funcionales, análisis) para lograrlo mientras se abona el terreno para el debate porque no todo vale a la hora de sentarse a comer. Lo complicado es saber qué necesita cada uno y qué dirección tomar en el laberíntico camino de la alimentación. Los especialistas hablan de una nutrición a la carta, hecha a la medida de cada persona y que incluso pueda prevenir enfermedades.

Cada vez se detectan más intolerancias y alergias a los alimentos, y las webs ofrecen dietas y análisis que se presentan como la panacea para detectar componentes perjudiciales para el organismo. Además, hacer la compra se ha convertido en una tarea titánica cuando se busca la leche *de siempre* entre las que tienen isoflavonas, omega 3, soja, no tienen lactosa o están enriquecidas con calcio, porque proliferan los productos que se venden como si fueran una medicina.

El objetivo es optimizar la salud. Los alimentos funcionales, aquellos que van más allá de su valor nutricional y llevan composiciones para adelgazar, reducir el colesterol o reforzar las defensas, están a la orden del día porque ayudan a minimizar los riesgos de enfermedades como las cardiovasculares o las hipercolesterolemias. Estos productos tienen que estar regulados por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA).

Los especialistas hablan de la nutrición personalizada como el futuro para tratar y prevenir la aparición de enfermedades. La genética está en el discurso de nutricionistas, endocrinos y alergólogos como la base que permitirá individualizar la dieta y los nutrientes que necesita cada persona en función de sus genes. "Las instituciones han venido funcionando con guías alimentarias, es decir, recomendaciones de nutrición básica para la población, pero hay que dar un paso más hacia la nutrición personalizada. Cada persona tiene su propia historia individual, médica y ambiental. Esto obliga a que, según unos criterios genéticos, cada persona reciba una alimentación específica", explica Alfredo Martínez, catedrático de Nutrición de la Universidad de Navarra y coordinador del Congreso Internacional de la Sociedad de Nutrigenética y Nutrigenómica (ISNN), que se celebrará en noviembre en Pamplona.

Esta visión es demasiado optimista para Susana Monereo, endocrinóloga del Hospital de Getafe (Madrid). La especialista no duda de que habrá un día en que un análisis genético permitirá saber lo que es malo para cada uno, pero cree que esa ciencia todavía está "en pañales". "El que más ha trabajado sobre esto es el español José María Ordovás, que ha descubierto, por ejemplo, que hay grupos a los que la dieta mediterránea no les va tan bien".

Otra cosa son las alergias y las intolerancias, que se convierten en unos marcadores diferenciales que hacen que la alimentación de unos y otros sea diferente. Detectarlas está permitiendo que las personas mejoren su salud. Suponen casi el 10% de las consultas de alergología en España. Las alergias son reacciones adversas a algún componente de los alimentos (una proteína, un ácido graso). El alérgeno provoca una serie de reacciones en cadena en el sistema inmunológico, entre ellas la

producción de anticuerpos inmunoglobulinas IgE que se traducen en reacciones inmediatas que causan daño o inflamación y se manifiestan en la piel.

En cambio, la intolerancia alimentaria afecta al metabolismo pero no al sistema inmunológico y tiene una base genética. La intolerancia a la lactosa que sufre un 15% de la población española, es la más frecuente.

Según la Clínica Universitaria de Navarra cada vez se ven más personas que están sensibilizadas a múltiples grupos de alimentos vegetales. "Las dudas que surgen en estos casos es qué alimentos pueden comer con seguridad y cuáles hay que evitar. Una restricción amplia puede plantear dudas sobre el valor nutricional de la dieta y la posibilidad de que aparezcan deficiencias vitamínicas", señalan fuentes médicas. La mayoría de las veces es difícil conocer cuál de los alimentos es el causante una reacción alérgica, en niños lo más habitual es el huevo, la leche o el pescado. Los alergólogos de la Clínica Universitaria de Navarra están utilizando, además de las pruebas cutáneas habituales, un análisis genético para medir las inmunoglobulinas IgE. "Son microchips con una superficie sólida a la cual se unen una serie de fragmentos de ADN. Con la base del genoma se pueden ver las mutaciones genéticas que hacen que las personas utilicen de forma diferente los nutrientes", explica Alfredo Martínez. Estas pruebas genéticas son costosas y no están aún al alcance de todos los pacientes, pero la fiabilidad es muy alta.

Entre las alergias de tipo IgE (inmediatas) y las intolerancias están otra serie de alergias difíciles de clasificar, que se encuentran en una especie de limbo y que traen de cabeza a médicos y pacientes pero que están permitiendo saber más sobre las enfermedades. Son anticuerpos de inmunoglobulinas IgG, reacciones inmunológicas también pero de efecto retardado, ya que se pueden manifestar hasta 72 horas después de consumir alérgenos. Muchas personas que reciben los resultados negativos de IgE (alergia instantánea), pueden tener niveles altos de alergias IgG, sin sospechar la gravedad del problema. Los síntomas de estas alergias retardadas aparecen sin causa obvia y pueden ser físicos, así como psicológicos y neurológicos.

George Mouton es un médico funcional belga experto en este tipo de alergias alimentarias. Viaja dos veces al mes a Madrid para pasar consulta en un centro de homeopatía y otros dos días atiende en el Hale Clinic de Londres. Mouton cree que cada persona necesita una nutrición personalizada "porque las mismas dietas no sirven para todas las personas". A su consulta llegan muchos pacientes con problemas digestivos a quienes les ha salido negativo en las pruebas de intolerancia y alergias pero, sin embargo, tienen anticuerpos de IgG. Según explica, estos pacientes mejoran cuando se les quita temporalmente los lácteos y luego los consumen en pequeñas cantidades. "La medicina funcional se preocupa justo de estos pacientes que no parecen sufrir una alergia o intolerancia porque les ha salido negativo el diagnóstico, pero no se encuentran bien y tienen disfunciones complicadas de detectar", explica este médico de familia, que lleva 12 años combinando la medicina tradicional con la funcional.

Cada vez se relacionan más las alergias e intolerancias alimentarias con ciertas enfermedades autoinmunes, donde el organismo arremete contra sus propios tejidos (como la artritis reumatoide, la esclerosis lateral amiotrófica o la enfermedad de Crohn). Los pacientes entonces optan por combinar los tratamientos médicos tradicionales con la medicina funcional. Esta combinación de tratamientos está más extendida en Europa y se empieza a ver en España.

Es el caso de una niña de 11 años a la que en marzo le diagnosticaron una artritis reumatoide. Sus padres, tras consultar con numerosos especialistas, decidieron combinar el tratamiento con medicina tradicional y funcional. El Hospital Niño Jesús de Madrid le suministra un medicamento llamado metotrexato, pero a la vez esta paciente acude a un médico funcional para seguir un tratamiento a base de oligoelementos (hierro, cobre, yodo, manganeso, selenio, zinc, entre otros). "Tras un análisis le detectaron alergias al huevo, la leche animal y el gluten. Desde que dejó de tomar estos alimentos, de momento por un tiempo, se encuentra mucho mejor. Creo que ha sido interesante combinar los dos tratamientos", explica su madre.

Los análisis sobre alergias se presentan como una herramienta más para personalizar la alimentación y mejorar la salud. La gente se cuestiona si funcionan realmente o si sirven para adelgazar. ¿Qué está pasando con el Alcat, uno de los test más conocidos, que dice medir la tolerancia a un centenar de

nutrientes? La controversia en torno a este tipo de análisis está disparada. Muchos médicos lo critican alegando que no existen datos científicos que avalen su eficacia a medio y largo plazo. "Según las sociedades científicas a nivel mundial, este tipo de análisis no es válido y mucho menos para dietas de adelgazar, como mucha gente cree", señala Joaquín Sastre, jefe del servicio de Alergología de la **Fundación Jiménez Díaz de Madrid**.

La mayoría de los especialistas consultados dudan de la eficacia del Alcat. "Este tipo de test es más bien comercial, han hecho muy buen *marketing* y está en boca de todo el mundo. Quizá resuelva algún caso pero otros muchos no. No es la panacea, desde luego", coincide Amelia Martí, profesora e investigadora en obesidad en el Departamento de Ciencias de la Alimentación, Fisiología y Toxicología de la Universidad de Navarra.

Entre los defensores del Alcat está Gloria Aldaz. Esta mujer de 50 años decidió hace nueve años hacerse la prueba porque hacía muy malas digestiones y quería perder peso. "Decidí probarlo porque mucha gente me había hablado y me animé. Me salieron intolerancias altas a las aceitunas y el aceite, la leche de vaca, avena, melocotón, todas las levaduras, trigo, cacahuets y maíz". Dejó durante un año de comer estos alimentos y luego los fue introduciendo poco a poco. Cuenta que experimentó una mejoría en su salud: "Mejores digestiones, más vitalidad y adelgacé". Además, esta mujer es alérgica al huevo y la carne. Se lo detectaron cuando nació su sobrina, que tenía alergia a casi todos los alimentos.

Intolerancias, genética y analíticas aparte, los nutricionistas saben que la salud es una de las mayores preocupaciones de la población y que para ello hay que cambiar los hábitos alimentarios. "El gran problema es que la gente busca soluciones rápidas y fáciles de seguir, y eso en nutrición es difícil", concluye Susana Santiago, especialista en nutrición en el ciclo vital de la Universidad de Navarra.

Aquí, Susana Monereo es tajante. "Hay dietas recomendadas para los grandes síndromes, como las enfermedades cardiovasculares o el cáncer. Incluso para el deterioro cognitivo (comer muchos frutos rojos y secos). Pero la preocupación por estos temas en personas sanas es excesiva", apunta. Por eso insiste en la que llama -y casi se pueden oír las mayúsculas- "La Dieta: comer poco, bueno y variado, con pocas grasas y azúcares". ¿Lo de siempre? "Hasta la fecha, es lo que mejor funciona en general".

Supermercado en vez de farmacia

- La nutrición ofrece cada vez más medios para lograr una mejor salud. La nutrigénética permitirá saber qué alimentos son beneficiosos y cuáles perjudiciales para cada persona tras analizar los genes. Los alimentos funcionales, los que más allá de su valor nutricional aportan otros componentes, permiten reducir los riesgos de enfermedades como las cardiovasculares y la hipercolesterolemia.

- Las reacciones alimentarias suponen casi el 10% de las consultas de alergología en España. Cada vez más población sufre alergias e intolerancias alimentarias sin saber cómo distinguirlas. Las alergias son reacciones inmunológicas y las intolerancias afectan al metabolismo pero no al sistema inmunológico, y tienen una base genética. La intolerancia a la lactosa es la más frecuente. Un 15% de la población española la sufre.

- Empiezan a relacionarse las alergias e intolerancias alimentarias con ciertas enfermedades autoinmunes. Numerosos pacientes combinan los tratamientos médicos tradicionales con la medicina funcional utilizando fármacos a la vez que oligoelementos.